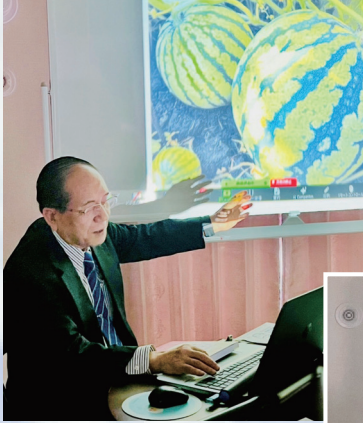
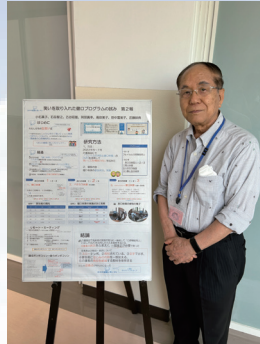


今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？



講演風景



日本笑い学会で

第11回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた、医学博士で笑いヨガインストラクターの古谷昭雄さんを、加藤裕子为您介绍いたします。



今月のベジーさん 古谷 昭雄 さん

～医学博士、元大阪青山大学看護学部教授
日本ベジタリアン協会評議員
日本ベジタリアン学会理事
笑いヨガインストラクター～

●看護系大学で教壇に立つ●

元々の専攻は生物学で、和歌山大学を経て近畿大学大学院医学研究科で学びました。当初は微生物や発酵の研究をしていましたが、途中で法医学教室に転籍し、解剖生理学を専門とするようになりました。学位取得後は、主に大学の看護系学部で教鞭を取るかわら、日本笑い学会に所属し、同級生が宮司を務める大阪府枚岡神社のお笑い神事やユーモア看護の研究を行いました。また、日本笑いヨガ協会で「笑いヨガリーダー」の資格を取り、退職後の現在は地元の大阪府高槻市を中心に健康教室を開催しています。

●日本ベジタリアン協会設立に参加●

1993年に日本ベジタリアン協会が設立された時、垣本会長と大阪信愛女学院の同僚だったご縁で参加しました。これからの健康を考えると、ベジタリアン的な食生活が必要だと考えたのも、理由の一つです。2000年の日本ベジタリアン学会設立以降は、学会理事も務めさせていただいています。以前は肉が好きで、野菜はあまり食べなかったのですが、日本ベジタリアン協会と関わるようになってからは、野菜多めの食事になりました。味噌汁は毎食、納豆や豆乳も日々食卓に上るなど、大豆製品を意識して取り入れています。

●笑いの健康効果●

日本ベジタリアン協会監事、 日本ベジタリアン学会理事の古

谷昭雄さんは、2023年のベジタリアン学会大会で大会長を務めました。その時の特別講演「『ヒロ子ばあばの贈り物』から見える食べ物」で紹介した自作画の絵本には、「小さい時から命の大切さを知ってほしい」という想いが込められています。

「私は長く看護学生を相手に教壇に立ってきました。看護師は命に関わる仕事で、死とも向

き合わなければいけません。人間はどのように生まれて死んでいくのか、そして人生を自分らしく生き抜くために大切なことは何か。それを絵本という形で若い人たちにも伝えたいと思いました。グローバルに読んでほしいと考え、知り合いの英語の先生に協力してもらい、文は日英バイリンガルです」と古谷さん。

自分らしく生きていくためには健康が大切、古谷さんは「野菜や大豆製品たっぷりの食事」「運動」「ユーモア」の3つがその柱になると考え、定年退職後は

「ユーモア」を育むために**笑いヨガ**の健康講座を開催しています。

「笑いヨガは、1995年にインドの医師マダン・カタリア博士が考案したものです。ヨガといっても一種の健康体操と呼吸法なので、高齢の方でも取り組めます。普段はなかなか大きな声で笑うことはないですね。そこをワッハッハと大きく口を開けて笑うのがポイントです」

笑いには「**身体面**（免疫力アップ、自律神経のバランスを整える、頭痛などの鎮痛効果）」「**精神面**（ストレス解消、気分



著作の書影



豆乳 アーモンドミルク アーモンドミルク アーモンドミルク 野菜ジュース



「今、医療の現場では入院期間の短縮や業務の効率化が進められ、医療従事者の仕事は多忙を極めていきます。余裕がない中で患者の不安や悩みを和らげるには、看護師が日頃からユーモアをもって、心の通うコミュニケーションを実践することが大事です。例えば、入浴を拒む高齢の患者さんに『ニューヨーク（入浴）に行きましょう』と声をかけ、『さあ、飛行機に乗りましょう』と車椅子に乗せて浴場に連れて

「笑いやユーモアは自身の健康維持はもちろん、看護や介護の現場でも活用できると、古谷さんは言います。

「ユーモアを」

「ユーモアは真面目な話題をするときにも有効です。ベジタリアンやヴィーガンは、自分の食生活について伝えるとき、理解してもらえないことがあります。『そういう時こそユーモアを思い出してほしい』と古谷さんは話します。

「一緒に食事をするのは、コミュニ



笑いヨガを取り入れた健康教室

古谷さんは関西で定期的に笑いヨガを取り入れた健康教室を開催しています。大阪府高槻市愛仁会リハビリテーション病院では毎月第4木曜日11~12時(無料。カンパ歓迎)。その他、高槻市芥川コミュニティセンター、兵庫県武庫之荘等でも開催。

笑いヨガの詳細については、**日本笑いヨガ協会**
<https://www.waraiyoga.org>



笑いヨガの講義のようす



笑いヨガのチラシ

いけば、患者さんも『しょうがないな』と受け入れてくれるでしょう。しかし、看護師教育の課程にユーモアの科目はありません。それで、看護学の専門家と『ユーモア看護 癒しと和み』(金芳堂)という本を出版しました」

ユーモアは真面目な話題をするときにも有効です。ベジタリアンやヴィーガンは、自分の食生活について伝えるとき、理解してもらえないことがあります。『そういう時こそユーモアを思い出してほしい』と古谷さんは話します。

「一緒に食事をするのは、コミュニケーションの一つです。初対面の場合、どんなものが好きか、食べられないものはあるかなど、まずは食卓を囲む相手のことを知るようになりましょう。その上で、自分なぜベジタリアン・ヴィーガンなのか、ユーモアを交えながら笑顔で話すのが良いと思います。いくら正しいことでも、真剣な眼差しで自説を主張するだけでは異なる意見の人と衝突しかねません。和やかなコミュニケーションには相手を思い、尊重することが大切です。人間、やはり対話がないといけませんから」



あなたのそばにいつでも、もっととうふ

MotTOFU

モットーフ



<協会事務局>
 〒532-0011
 大阪市淀川区西中島
 5-7-25-505
 ☎06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>

認定NPO法人日本ベジタリアン協会
加藤 裕子 (顧問)
 著書に『食べるアメリカ人』など。